SPAR

FEINE

KÜCHE

Heft 4 I Juli 2010

Sommerfrisch

Menü mit Melone von Johanna Maier

Gut eingelegt Sommerfrüchte im Glas **YOU COOK** Eis ganz easy
Zu Gast bei Martina Willmann **Quickness** So grillt man in Südafrika

IMPRESSUM Eigentümer, Herausgeber und Verleger: SPAR Österreichische Warenhandels-AG, Europastraße 3, 5015 Salzburg. Für den Inhalt verantwortlich: Dr. Gerhard Fritsch, Dr. Renate Fellner-Färber
Redaktion, Gestaltung und Produktion: SPAR-AG / Sabine Kröll in Zusammenarbeit mit Verlagsgruppe News GmbH und Beatrix Stepanek. Repro: NMT, 1020 Wien. Druck: Goldmann-Druck AG, 3432 Tulln
Coverfoto: Lucia Ellert, Kerstin Jönsson (Portrait)

Inhalt

Exklusiv für SPAR

Johanna Maier: Sommer-Menü 4
Gazpacho von der Melone mit gegrillter Riesengarnele 6
Geschmortes Rindernüsschen „Toskana" mit Polenta-Spitzpaprika 8
Melonen-Parfait mit Panforte 11
Aperol-Melonen-Drops 11

Picknick mit Spar-Budget 13
Oliven-Brötchen 14
Erdbeer-Milchreis mit Jogurt 14
Bunter Spätzlesalat 15

Einkochzeit: Süß & pikant eingemacht 17
Johannas gelbe Paprika 18
Johannas Nektarinen-Traum 19
Johannas Cocktailtomaten 19

Zu Gast bei: Martina Willmann 21
Minipaprika gefüllt mit Reis und Faschiertem 21
Reisquiche mit Räucherlachs und Tomaten 22
Wilder Reis mit Spargel, Prosciutto und Estragonsauce 23

YOU COOK: Gelati! 24
Frozen Müsli 25
Stracciatella-Mini-Eistorte 27
Himbeersorbet mit Schwips 29

Quickness: Grillen wie ein Weltmeister 31
Bananen-Fisch in der Folie 31
Cape Chicken Braai 33
BBQ Spare Ribs 34

NEU: Das „Küchen-Lexikon" mit Erklärung aller wichtigen Küchen-Fachbegriffe. Von Abbrennen bis Ziselieren. Jetzt unter www.feinekueche.at

SO SCHMECKT DER SOMMER: Feines im Glas, ab Seite 17, weltmeisterliches BBQ, ab Seite 31.

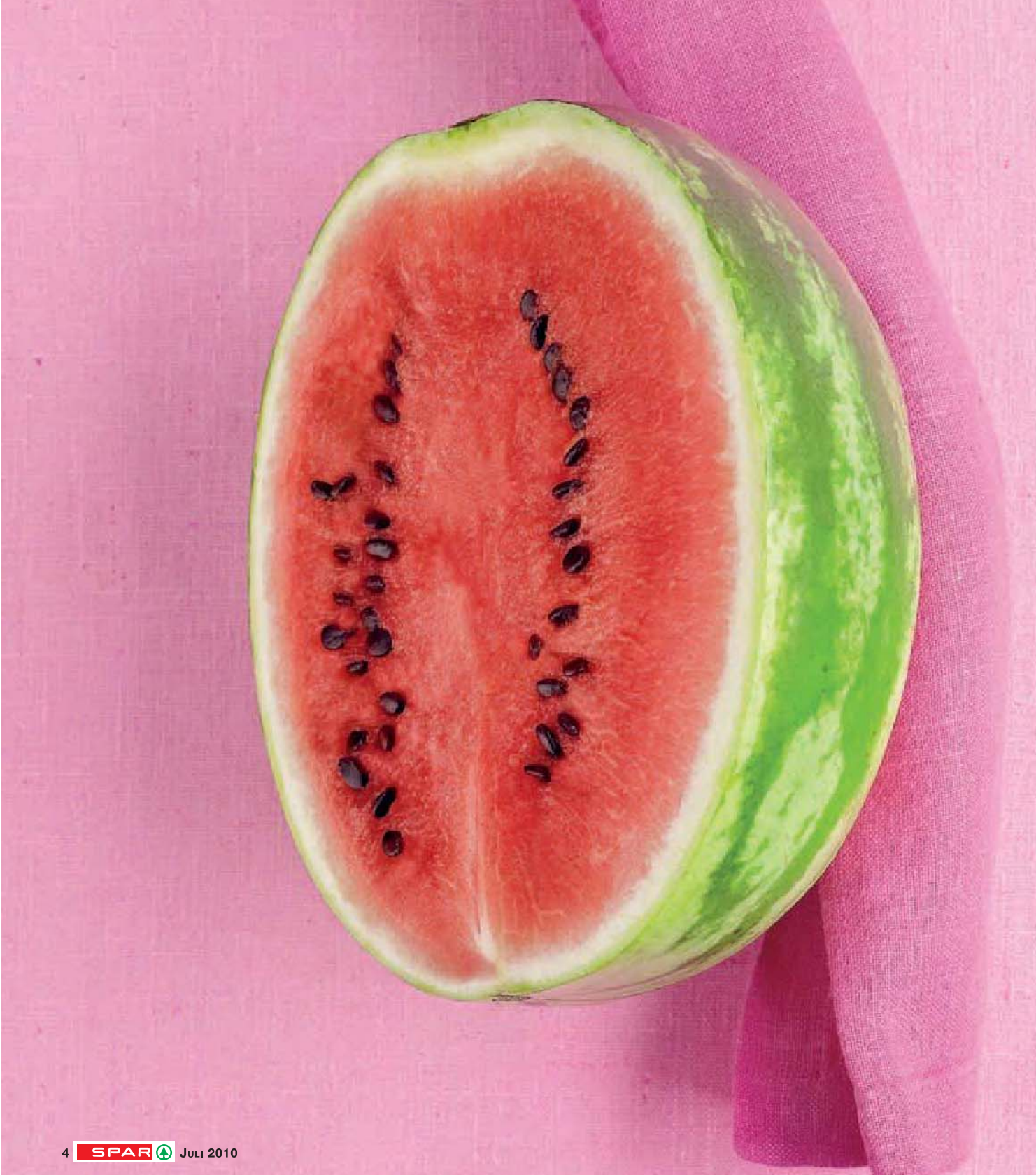
Liebe Leserin, lieber Leser!

Sicher haben Sie auch schon sehnsüchtig auf ihn gewartet. Jetzt ist er endlich da. Der Sommer. Wir haben ihn für Sie eingefangen. Und in Gläser gefüllt. Johanna Maiers Rezepte für eingelegte Nektarinen, Paprika und Tomaten sind so einfach und genial, dass man gleich einen größeren Vorrat davon anlegen sollte. Außerdem beschert uns die Spitzenköchin mit ihrem mediterranen Melonen-Menü Ferienstimmung vom Feinsten. Sommerliche Reisrezepte bringt unsere Gastköchin aus Wien, Martina Willmann, mit. Und sollte Lust auf ein Picknick auf der grünen Wiese aufkommen – auch daran haben wir gedacht. Mit einfachen, köstlichen Gerichten, die so preiswert sind, dass man gleich alle Freunde dazu einladen sollte.
Wir nehmen die Fußball-WM zum Anlass, einen Blick auf die köstliche Kap-Küche zu werfen. Nicht nur Fußballfans werden von unseren original südafrikanischen Grillrezepten begeistert sein. Wenn's dann so richtig heiß hergeht, bringt ein Eis Abkühlung. Das ist natürlich selbst gemacht. In der neuen SPAR Club-Eismaschine!

Foto: Kerstin Jönsson

Viel Spaß beim Einkaufen & Kochen
wünschen SPAR und Ihre Johanna Maier!

Die nächste Ausgabe
mit vielen köstlichen neuen Rezepten erscheint im September.



Gaumen-Festspiel

Gazpacho von der Melone mit Riesengarnele

Geschmortes Rindernüsschen „Toskana"

Melonen-Parfait mit Panforte

Fotos: Luzia Ellert

Niemals ohne Melone! Erfrischend, kalorienarm und unglaublich vielseitig begeistert diese Frucht Köche wie Genießer gleichermaßen. Johanna Maier hat daraus ein Menü mit dem Charme des Südens gezaubert.

Foto: Kerstin Jönsson

Melonen: Saftige Riesen mit wenig Kalorien

Von Melonen kann man so viel essen, wie man will. Sie bestehen zu 95 Prozent aus Wasser und haben dadurch kaum Kalorien. Botanisch gehören sie zur Familie der Kürbisgewächse. Sie zählen daher nicht zum Obst, sondern zum Fruchtgemüse.

Man unterscheidet zwei Melonenarten. Die Wasser- und die Zuckermelone, letztere hat einen höheren Nährstoffwert. Zuckermelonen lassen sich gewürfelt auch hervorragend einfrieren. Wassermelonen sollen, so amerikanische Forscher, durch den Wirkstoff Citrullin die Blutgefäße „lockern".

Um den Reifegrad einer Wassermelone festzustellen, sollte man beim Einkauf immer gegen die Schale klopfen. Ist der Klang tief und dumpf, ist die Frucht reif. Vollreife Honig- und Zuckermelonen hingegen verraten sich durch intensiven Duft am Stielansatz.

Gazpacho von der Melone mit gegrillter Riesengarnele

4 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten, zum Kühlen ca. 1 Stunde
Pro Portion: 220 kcal / 13 g Fett / 17 g EW / 8 g KH
Schwierigkeitsgrad: ● ○ ○ leicht

300 g Honig- oder Zuckermelone (geschält, entkernt)
1 MS Safranfäden, 1 MS getrocknete Chili
10 g Zucker (je nach Süße der Melone)
Saft von ½ Zitrone

GEGRILLTE RIESENGARNELEN:
300 g Riesengarnelen (geputzt)
2 EL Olivenöl zum Braten

SALATGARNITUR:
1 Hand voll Pflücksalat (gemischt)
1 EL Olivenöl, 1 EL gereifter Aceto Balsamico
2 EL Pinienkerne (geröstet)

Salz, Pfeffer, Zitronensaft

1 Melonenfleisch mixen und mit sämtlichen Zutaten abschmecken – das Gazpacho soll süß-säuerlich-pikant schmecken. Gazpacho zudecken und für 1 Stunde kalt stellen.
2 Garnelen der Länge nach so halbieren, dass die Schale nicht auseinanderbricht. Garnelen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In heißem Olivenöl beidseitig 5 Minuten braten.
3 Salat waschen, trockenschleudern und mit Olivenöl und Balsamico marinieren. Gazpacho in tiefe, gekühlte Teller füllen. Salat und Garnelen daraufsetzen. Geröstete Pinienkerne über den Salat streuen.

Geschmortes Rindernüsschen „Toskana“ mit Polenta-Spitzpaprika

4 Portionen, Zubereitung ca. 3 Stunden Pro Portion: 846 kcal / 34 g Fett / 60 g EW / 62 g KH
Schwierigkeitsgrad: ● ○ ○ leicht

1 kg Rindernuss oder Hieferl
Je 1 TL getrockneter Rosmarin, Estragon und Salbei
2 TL Meersalz
1 TL schwarzer Pfeffer
6 EL Olivenöl
250 g Gemüse (Stangensellerie, Karotte, Lauch; klein geschnitten)
1 Knoblauchzehe (geschält)
150 g Tomaten (klein geschnitten)
20 g Tomatenmark
250 ml Rotwein
300 ml Instantbrühe

1 Rosmarin, Estragon, Salbei, Meersalz und Peffer mit 2 EL Olivenöl vermischen und die Rindernuss damit einreiben. Rohr auf 140°C vorheizen.
2 Fleisch in den restlichen 4 EL Olivenöl rundum anbraten und aus der Pfanne heben.
3 Gemüse, Knoblauch und Tomaten in die Pfanne geben, Tomatenmark unterrühren und das Fleisch wieder einlegen. Rotwein und Brühe erhitzen und zum Fleisch gießen. Fleisch zugedeckt im Rohr ca. 2 Stunden schmoren lassen.
4 Fleisch herausheben, mit Alufolie nur bedecken (wenn man es einwickelt, beginnt es zu safteln!) und bei 60°C noch 15–20 Minuten ruhen lassen.
5 Inzwischen die Sauce vollenden: Den Saft mit dem Gemüse verkochen lassen, bis alles weich und sämig ist (15–20 Minuten), abschmecken und durch ein Sieb passieren. Bei Bedarf mit 1 EL Stärkemehl und 50 ml Wasser binden.

Polenta-Spitzpaprika

4 kleine Spitzpaprika
100 g Polenta
300 ml Wasser
2 g Salz
3 g Gemüsepulver (Instant)
1 MS getrockneter Thymian
2 EL Olivenöl
Eingelegte Cocktailtomaten zum Garnieren
(siehe Rezept Seite 19)

Wasser mit den Gewürzen ankochen lassen. Polenta einrieseln lassen und 20 Minuten leicht köcheln. Dann noch einmal 5 Minuten bei guter Hitze fest rühren (abbrennen).
Spitzpaprika aushöhlen und mit Polenta füllen. Olivenöl in eine Pfanne geben und mit etwas Wasser auffüllen, so dass der Boden der Pfanne mit Flüssigkeit bedeckt ist. Polenta-Paprika einlegen und auf kleinster Stufe ca. 10 Minuten bissfest ziehen lassen.
Wer die Paprika weicher haben will, lässt sie 15 Minuten schmoren. Beim Anrichten mit eingelegten Cocktailtomaten garnieren.

Melonen-Parfait mit Panforte und Aperol-Melonen-Drops

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten, zum Gefrieren ca. 4 Stunden
Pro Portion: 931 kcal / 35 g Fett / 14 g EW / 129 g KH
Schwierigkeitsgrad: ● ○ ○ leicht

400 g Wassermelone
4 Blatt Gelatine (falls kleine Formen vorhanden; wird das Parfait in eine rechteckige Form gegossen und geschnitten, dann 6 Blatt Gelatine verwenden)
Saft von 3 Zitronen
¼ ausgeschabte Vanilleschote (ersatzweise 5 g Vanillezucker)
2 Dotter, 250 g Staubzucker, 150 ml Schlagobers
Melone zum Anrichten

Weiße Rosenblätter zum Garnieren

1 Melonen-Fruchtfleisch klein würfelig schneiden, mixen und passieren (ergibt ca. 350 g).
2 Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, in 50 g erhitztem Melonenmus auflösen und mit restlichem Melonenmus mischen. Zitronensaft und Vanillemark dazugeben.
3 Dotter mit 150 g Staubzucker schaumig schlagen, unter die Masse ziehen, kurz kalt stellen und etwas anziehen lassen. Obers mit restlichem Staubzucker cremig schlagen und unterziehen.
4 Masse in kleine Silikon-Formen füllen und ca. 4 Stunden gefrieren lassen. Man kann die Masse auch in eine rechteckige Form, die zuvor mit Klarsichtfolie ausgelegt wurde, gießen.
5 Anrichten: Melone wie ein Carpaccio hauchdünn schneiden und auflegen. Parfait aus den Formen stürzen, evtl. in Stücke schneiden und auf das Melonen-Carpaccio legen. Mit Panforte und Aperol-Melonen-Drops anrichten, mit Rosenblüten garnieren.

Panforte

Schwierigkeitsgrad: ● ● ○ mittel

125 g Zucker, 20 ml Wasser, 1 EL Honig
125 g kandierte Früchte (gemischt; fein gewürfelt)
150 g Mandeln (geschält), **50 g glattes Mehl**

Zucker bei geringer Hitze karamellisieren lassen, Wasser und Honig dazugeben. Früchtemix und Mandeln unterrühren. Zum Schluss das Mehl dazugeben und fortlaufend rühren, bis die Masse das Mehl aufgenommen hat. Masse in eine rechteckige Form geben (3–4 cm hoch), die man zuvor mit Backtrennpapier auslegt. Damit man die Masse gut glatt drücken kann (sie ist sehr klebrig), eine Spachtel mit kaltem Wasser nass machen und mit den Händen gleichmäßig andrücken. Für 30 Minuten kühl stellen und dann in rechteckige oder quadratische Stücke schneiden.

Johanna Maier
Mein Geschenk-Tipp

Gut gekühlt sind diese fruchtigen Drops eine herrlich belebende Erfrischung! In Cellophan gepackt ein verlockendes Mitbringsel.

Aperol-Melonen-Drops

Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Kühlen ca. 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: ● ○ ○ leicht

200 g Wassermelone (geschält, entkernt)
7 Blatt Gelatine, 15 g Zucker
Saft von 2 Zitronen, 80 ml Aperol

Wassermelone mixen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Fruchtmus, Zucker, Zitronensaft und Aperol erwärmen. Gelatine gut ausdrücken und in der warmen Masse auflösen. Masse in kleine Silikon-Formen gießen oder eine große rechteckige Form mit Klarsichtfolie auslegen und die Melonenmasse 2–3 cm hoch einfüllen, am besten schichtweise. Jede Schicht etwas anziehen lassen, so geliert die Masse rascher. Masse für mindestens 4 Stunden kalt stellen. Gelee in beliebige Stücke schneiden. Soll das Gelee ganz klar sein, das Fruchtpüree durch ein sehr feines Sieb gießen.

Was kostet's?

Ferien-Picknick für 4 Personen um nur

€ 8,20

Auf der grünen Wiese genießen, Spaß haben, schlemmen und dabei sparen! Die SPAR Feine Küche präsentiert Ihnen Picknick-Gerichte für die ganze Familie, die köstlich schmecken, leicht nachzukochen sind und weniger als 10 Euro kosten. Tolles Essen gelingt sensationell günstig mit den SPAR Qualitätsmarken, die alle Vorzüge eines Qualitätsproduktes mit den Preisvorteilen einer Eigenmarke bieten.

*** Einkaufsliste mit vollständiger Kalkulation unter www.feinekueche.at**

Oliven-Brötchen

4 Portionen, Zubereitung ca. 25 Minuten
Pro Portion: 262 kcal / 15 g Fett / 7,5 g EW / 25 g KH

2 EL SPAR gemahlene Mandeln
1 kleine S-BUDGET Zwiebel
2 S-BUDGET Knoblauchzehen
95 g S-BUDGET Oliven ohne Kern
100 g SPAR Frischkäse
4 S-BUDGET Brötchen

Salz, Pfeffer

1 Mandeln in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten und in eine Schüssel geben.
2 Zwiebel und Knoblauch schälen. 65 g von den Oliven, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, mit dem Frischkäse pürieren.
3 Restliche Oliven mit den Mandeln unter das Olivenpüree rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aufstrich in eine Dose füllen.
4 Kurz vor dem Picknick die Brötchen aufbacken. Separat mitnehmen, eventuell auch die restlichen Oliven.

Erdbeer-Milchreis mit Jogurt

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten
Pro Portion: 523 kcal / 30 g Fett / 11 g EW / 52 g KH

250 ml SPAR Vollmilch
200 ml SPAR Schlagobers
4 EL Zucker
1 Prise Salz
75 g SPAR gemahlene Mandeln
100 g S-BUDGET Langkornreis
250 g Erdbeeren
Saft von ½ Zitrone
250 g S-BUDGET Erdbeerjogurt

Staubzucker

1 Milch, Schlagobers, Zucker, Salz und Mandeln aufkochen. Reis einrieseln lassen und zugedeckt bei ganz schwacher Hitze ca. 30 Minuten quellen, dann abkühlen lassen.
2 Erdbeeren waschen, putzen, in Stücke schneiden, mit Zitronensaft und Staubzucker nach Geschmack marinieren.
3 Erdbeerjogurt in den kalten Milchreis rühren, er wird dadurch cremig frisch. Schichtweise mit den marinierten Erdbeeren in gut verschließbare Gläser füllen. Bis zum Picknick-Start kühl stellen.

Bunter Spätzlesalat

4 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten Pro Portion: 436 kcal / 30 g Fett / 18 g EW / 24 g KH

250 g S-BUDGET Eierspätzle
300 g SPAR TK-Broccoli-Röschen
150 g SPAR Gemüsemais
2 S-BUDGET Knacker
120 g SPAR Kräuterfrischkäse
100 ml SPAR Orangensaft
4 EL SPAR Schlagobers

Salz, Pfeffer

1 Broccoliröschen bissfest kochen, kalt abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen.
2 Mais abtropfen lassen, Knacker in Würfel schneiden.
3 Für das Dressing Frischkäse mit Orangensaft und Schlagobers glatt rühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
4 Spätzle und alle weiteren Zutaten mit dem Dressing vermischen. Salat mindestens 15 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Glasweise

Haubenköchin Johanna Maier ist begeistert, wie der volle Geschmack von Obst und Gemüse ganz einfach konserviert werden kann. Hier verrät sie uns ihre liebsten Rezepte für diesen Sommer.

Foto: Kerstin Jönsson

Johannas gelbe Paprika

2–3 Gläser, Zubereitung ca. 1 Stunde
Pro 100 g: 459 kcal / 50 g Fett / 1 g EW / 3 g KH
Schwierigkeitsgrad: ● ○ ○ leicht

1 kg gelbe Paprika (entkernt; in größere Stücke geschnitten)
2 Lorbeerblätter
1 Knoblauchzehe (geschält, in Scheiben geschnitten)
5 Wacholderbeeren
Je 10 Koriander- und weiße Pfefferkörner
1 l Olivenöl

1 Paprika mit Gewürzen in saubere Gläser schlichten. Nicht salzen (vermindert die Haltbarkeit).
2 Mit heißem Olivenöl auffüllen, verschließen und 45 Minuten bei 95°C im Rohr in einem Wasserbad konservieren. Wenn man die Paprika zuvor schält, dauert das Einwecken nur 30 Minuten.

Johannas Nektarinen-Traum

2–3 Gläser, Zubereitung ca. 1 Stunde
Pro 100 g: 156 kcal / 0 g Fett / 1 g EW / 37 g KH
Schwierigkeitsgrad: ● ○ ○ leicht

1 kg Nektarinen
(oder andere Früchte, z. B. Marillen, Pfirsiche, Kirschen, Beeren)
4 Nelken
2 cm Zimtstange
1 Sternanis
10 rosa Pfefferbeeren
1 l Wasser
400 g Zucker

TIPP: Zucker sollte nur zur Verbesserung des Geschmacks und nicht zur Konservierung eingesetzt werden. Die Menge kann beliebig erhöht (bei sauren Früchten) aber auch reduziert werden.

1 Früchte und Gewürze möglichst dicht in gut gereinigte Rexgläser einschlichten; nicht ganz bis zum Rand, da sich die Früchte beim Einkochen noch ausdehnen.
2 Wasser und Zucker aufkochen, Früchte damit bedecken. Die Gläser beim Eingießen schräg halten und langsam aufrichten, damit keine Luftblasen entstehen. Gläser sofort verschließen, zuvor Glasrand, Deckel und Gummiring gut abtrocknen.
3 Die heißen Gläser ins Rohr in ein heißes Wasserbad stellen (am besten das Wasserbad schon beim Vorheizen auf 95°C ins Rohr stellen).
4 Die Früchte 45 Minuten bei 95°C im Wasserbad konservieren (Kirschen und Beeren 30 Minuten).
5 Rohr ausschalten (Tür öffnen) und die Gläser darin langsam auskühlen lassen. Entnimmt man sie in heißem Zustand, könnten sie zerspringen.

Johannas Cocktailtomaten

2–3 Gläser, Zubereitung ca. 50 Minuten
Pro 100 g: 56 kcal / 0 g Fett / 1 g EW / 12 g KH
Schwierigkeitsgrad: ● ○ ○ leicht

1 kg Cocktailtomaten
Je 1 Zweig Rosmarin und Thymian
1 Knoblauchzehe
(geschält, in Scheiben geschnitten)
360 ml Weißweinessig
60 ml Wasser
150 g Zucker

1 Die Vorgangsweise ist gleich wie bei den eingelegten Nektarinen beschrieben.
2 Geputzte, gewaschene Tomaten mit Kräutern und Knoblauch in saubere Gläser schlichten. Wasser mit Essig und Zucker aufkochen und über die Tomaten gießen (sie müssen bedeckt sein).
3 Gläser sofort verschließen, Tomaten 30 Minuten bei 95°C im Wasserbad konservieren.

Martina Willmann

presented by Uncle Ben's

Mit viel Spaß richtig gut kochen – das ist das Motto von Martina Willmann. Die mehrfach prämierte Haubenköchin hat bereits in den Gourmet-Restaurants „Korso“, „Zum Schwarzen Kameel“ und „Novelli“ mit ihrer Kochkunst beeindruckt. In der Uncle Ben’s® Ideenküche präsentiert sie einfache, raffinierte Schritt-für-Schritt-Rezepte mit Uncle Ben’s® Express. Einfach zum Anbeißen!

Minipaprika gefüllt mit Reis und Faschiertem

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde
Pro Portion: 718 kcal / 34 g Fett / 28 g EW / 73 g KH

8–12 Minipaprika

FÜLLE:

½ Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
1 Zweig frischer Thymian
400 g gemischtes Faschiertes
1 Pkg. Uncle Ben's Express Spitzen-Langkorn-Reis
2 EL Semmelbrösel
1 Schuss Schlagobers
1 MS Dijon-Senf

TOMATENSAUCE:

2 EL Tomatenmark
1 EL Zucker
500 ml Tomatensaft
1 TL Stärkemehl

Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl

1 Für die Fülle Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Thymianblätter abzupfen und hacken. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin farblos anschwitzen, Thymianblätter beigeben und kurz mitrösten. Anschließend zum Faschierten geben. Faschiertes mit Reis, Bröseln, Salz, Pfeffer, Obers und Senf vermischen und abschmecken.

2 Rohr auf 180°C vorheizen. Paprika beim Stiel aufschneiden, Kerngehäuse entfernen, Paprika mit dem Faschierten füllen, Deckel daraufsetzen. Paprika in eine Bratpfanne setzen und mit etwas Öl beträufeln. Im Rohr 25–30 Minuten garen.

3 Für die Tomatensauce Tomatenmark in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen, Zucker beigeben und durchrösten. Tomatensaft zugießen und aufkochen. Stärkemehl mit etwas kaltem Wasser verrühren, langsam unter ständigem Rühren in die kochende Sauce geben. Die Paprika mit der Tomatensauce servieren.

TIPP: Dazu passen besonders gut Petersilkartoffeln.

Fotos: Uncle Ben's

Reisquiche mit Räucherlachs und Tomate

4 Portionen, Zubereitung ca. 45 Minuten, zum Kühlen ca. 1 Stunde
Pro Portion: 672 kcal / 32 g Fett / 22 g EW / 73 g KH

QUICHETEIG:

125 g glattes Mehl
50 g Butter, 1 Ei
Ca. 5 EL kaltes Wasser

FÜLLE:

1 Pkg. Uncle Ben's Express Basmati-Reis mit Curry
1 Hand voll Lauch (in dünne Scheiben geschnitten)
1 EL Butter
100 g Räucherlachs
1 Tomate (entkernt, klein geschnitten)

ÜBERGUSS:

3 Eier, 120 ml Schlagobers

Salz, Mehl

1 Für den Teig alle Zutaten glatt verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und für ca. 1 Stunde kühl stellen.
2 Rohr auf 200°C vorheizen. Teig auf einer mit Mehl bestaubten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen, Boden und Rand einer Tortenform (Ø 22 cm) damit auslegen. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen, dadurch bleibt der Teigboden glatt. Im Rohr ca. 8 Minuten backen.
3 Für die Fülle Lauch in Butter farblos anschwitzen, mit Salz würzen. Vorgebackenen Boden mit Reis, Räucherlachs, Tomaten und Lauch belegen.
4 Für den Überguss Eier und Obers vermischen und auf der Fülle verteilen. Quiche im Rohr ca. 20 Minuten fertig backen.

TIPP: Sie können die Quiche auch mit anderem Gemüse belegen.

Wilder Reis mit Spargel, Prosciutto und Estragonsauce

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten
Pro Portion: 774 kcal / 27 g Fett / 28 g EW / 103 g KH

2 Pkg. Uncle Ben's Express Langkorn & Wild-Reis (je 250 g)
1 kg grüner Spargel
250 g Prosciutto
(dünn geschnitten)

ESTRAGONSAUCE:
1 Dotter
1 Schuss Essig
1 EL Dijon-Senf
80 ml Olivenöl
1 kleiner Zweig frischer Estragon
3 EL Sauerrahm

Salz, Pfeffer

1 Grünen Spargel am unteren Ende dünn schälen und in Salzwasser bissfest kochen (dauert ca. 5 Minuten). Spargel in Eiswasser abschrecken, damit er die grüne Farbe nicht verliert. Abtropfen lassen.
2 Für die Estragonsauce Dotter in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Essig und Senf beigeben und gut verrühren. Langsam das Olivenöl einrühren. Estragon hacken und unterrühren. Mit Sauerrahm abschmecken.
3 Reis in eine Pfanne geben, etwas Wasser beigeben und aufkochen.
4 Reis mit grünem Spargel, Prosciutto und Sauce dekorativ anrichten.

SPAR YOU COOK

Gelati!

SPAR YOU COOK

SO GELINGT DEIN EIS PERFEKT:

1

2

3

In diesem Sommer werden Sie einem neuen Hobby frönen: Eisdesserts kreieren! Wir machen den Anfang mit den Lieblingsrezepten der Feine-Küche-Redaktion.

Frozen Müsli

4 Portionen, Zubereitung ca. 35 Minuten

Pro Portion: 225 kcal / 8 g Fett / 11,5 g EW / 26 g KH

2 Bananen, 200 ml Vanille-Sojamilch
1 Pkg. Vanillezucker, Saft von 1 Zitrone
200 g Jogurt (3,6 % Fett)
40 g Knusper-Müsli, 4 Erdbeeren

SPAR CLUB

Aus dem aktuellen SPAR Clubprogramm:
EISMASCHINE

Selbst gemachtes Eis schmeckt einfach am allerbesten! Zaubern Sie ganz einfach herrliche Eiscremes, Fruchteis, gefrorenes Jogurt und eisgekühlte Drinks aus dieser Eismaschine.

Für Clubmitglieder jetzt exklusiv um nur € 49,99!
Gleich bestellen unter **www.feinekueche.at**

SPAR Natur pur

SPAR NATUR*PUR BIO-KNUSPER-MÜSLI
verschiedene Sorten, 375 g

Das Müsli-Geheimnis für mehr Vitalität. Wer es probiert hat, kauft es immer wieder. Einzigartig nussig, himmlisch fruchtig, zart knusprig. Beste Nährstoffkombination mit hohem Ballaststoff-Gehalt und wertvollen Mineralstoffen.

Zubereitung:

1 Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
2 Bananen mit Sojamilch, Vanillezucker, Zitronensaft und Jogurt mixen.
3 Masse in die laufende Eismaschine füllen und rühren.
4 Wenn das Eis eine cremige Konsistenz hat, Müsli einrieseln lassen.
Eis in Schalen geben und mit Erdbeerstücken dekorieren.

Stracciatella-Mini-Eistorte

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten
Pro Portion: 683 kcal / 41 g Fett / 8,4 g EW / 70 g KH

3 Dotter
200 g Zucker
Mark von 1 Vanilleschote
150 ml Milch
200 ml Schlagobers
50 g Zartbitterschokolade
(in Stücke geschnitten)
6 Waffelblätter
100 ml Schlagobers (geschlagen)
Schokospäne

SPAR YOU COOK

SO GELINGT'S:

Zubereitung:

1 Dotter mit Zucker über Dampf aufschlagen, das mit dem Vanillemark aufgekochte Milch-Obersgemisch langsam einrühren und dickcremig aufschlagen. Anschließend kalt rühren.
2 Kalte Masse in die laufende Eismaschine füllen.
3 Mit dem Raspelaufsatz die Schokolade unterraspeln.
4 Aus den Waffelblättern 12 Scheiben (Ø 8 cm) ausstechen. Das Eis zwischen jeweils drei Waffelblätter streichen. Mit Obers und Schokospänen dekorieren.

Himbeersorbet mit Schwips

4 Portionen, Zubereitung ca. 45 Minuten
Pro Portion: 380 kcal / 0 g Fett / 1,4 g EW / 61 g KH

250 ml Wasser
200 g Kristallzucker
300 g Himbeeren
1 Flasche Prosecco (750 ml)

Himbeeren zum Dekorieren

SPAR YOU COOK

SO GELINGT'S:

Zubereitung:

1 Wasser mit Zucker aufkochen und ca. 2 Minuten kochen lassen. Sirup kalt stellen.

2 Himbeeren pürieren und kalt stellen.

3 Himbeerpüree in den Zuckersirup passieren, gut vermengen, in die laufende Eismaschine füllen. Zu einem Sorbet rühren (dauert ca. 25 Minuten).

4 Sorbet mit einem Eisportionierer in Gläser geben, mit gekühltem Prosecco aufgießen und mit Himbeeren garnieren.

Es wird heiß!

Bananen-Fisch in der Folie

4 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

Pro Portion: 306 kcal / 2 g Fett / 46 g EW / 24 g KH

Aufgepasst!
Wir haben das beste Rahmenprogramm für das heiße Finale in Südafrika: original Grillrezepte aus dem Land am Kap. Ein sicherer Gewinn!

4 Fischfilets (Kabeljau, Dorsch, Seehecht; je 250 g)
2 Bananen
2 rote Chilis (in Ringe geschnitten)
1 Orange (geschält, in Spalten geschnitten)
Saft und Schale von 1 Orange (unbehandelt)
4 Knoblauchzehen (fein gehackt)
200 g Zwiebeln (in Scheiben geschnitten)
Etwas Jungzwiebelgrün (geschnitten)

Salz, Zitronensaft

1 Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Filets auf je ein Stück Alufolie legen, salzen und mit den Bananen bedecken. Chilis, Orangensaft, Orangenzesten, Orangenspalten, Knoblauch und Zwiebelringe darauflegen.

2 Alufolie gut verschließen. Päckchen ca. 5 Minuten grillen. Fisch mit etwas Zitronensaft beträufeln, mit Jungzwiebelgrün bestreuen und servieren.

Fotos: Dieter Brasch

Bananen-Fisch in der Folie

4 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

Pro Portion: 306 kcal / 2 g Fett / 46 g EW / 24 g KH

Aufgepasst!
Wir haben das beste Rahmenprogramm für das heiße Finale in Südafrika: original Grillrezepte aus dem Land am Kap. Ein sicherer Gewinn!

4 Fischfilets (Kabeljau, Dorsch, Seehecht; je 250 g)
2 Bananen
2 rote Chilis (in Ringe geschnitten)
1 Orange (geschält, in Spalten geschnitten)
Saft und Schale von 1 Orange (unbehandelt)
4 Knoblauchzehen (fein gehackt)
200 g Zwiebeln (in Scheiben geschnitten)
Etwas Jungzwiebelgrün (geschnitten)

Salz, Zitronensaft

1 Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Filets auf je ein Stück Alufolie legen, salzen und mit den Bananen bedecken. Chilis, Orangensaft, Orangenzesten, Orangenspalten, Knoblauch und Zwiebelringe darauflegen.

2 Alufolie gut verschließen. Päckchen ca. 5 Minuten grillen. Fisch mit etwas Zitronensaft beträufeln, mit Jungzwiebelgrün bestreuen und servieren.

Fotos: Dieter Brasch

Cape Chicken Braai

4 Portionen,
Zubereitung ca. 35 Minuten
Pro Portion: 565 kcal / 29 g Fett / 37 g EW / 35 g KH

8 Hühnerkeulen
1 Zwiebel (fein gehackt)
1 Knoblauchzehe (gepresst)
160 g Marillenmarmelade
125 ml trockener Weißwein
1 EL Worcestershire Sauce
2 EL Öl
1 TL Tabasco
1 TL getrockneter Majoran
1 TL getrockneter Thymian

Salz, Pfeffer

1 In einer großen Pfanne alle Zutaten miteinander vermischen. Hühnerkeulen zugeben und aufkochen.
2 Bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Pfanne vom Herd nehmen.
3 Die Hitze des Grills darf nicht zu heiß sein, damit die Hühnerkeulen nicht verbrennen.
4 Keulen in eine Grillschale legen. 10–15 Minuten rundum knusprig grillen, hin und wieder mit der Marinade bestreichen.
5 Dazu wird Weißbrot oder gedämpfter Reis gegessen.

BBQ Spare Ribs

4 Portionen,
Zubereitung ca. 30 Minuten,
zum Marinieren ca. 24 Stunden
Pro Portion: 530 kcal / 17 g Fett / 63 g EW / 31 g KH

2 kg Schweinerippeln
(oder Lammrippeln)

MARINADE:

2 Knoblauchzehen (gepresst)
60 ml Orangensaft
60 ml Apfelessig
125 ml Tomatensauce
2 cm Ingwer
(geschält und gehackt)
125 g Honig
2 EL Worcestershire Sauce
60 ml Sojasauce

Pfeffer

1 Rippeln in eine flache Form legen. Alle Marinade-Zutaten vermischen. Die Rippeln darin wenden, zudecken und ca. 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen; ab und zu wenden.

2 Rippeln aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, auf dem Grill bei nicht zu starker Hitze auf jeder Seite ca. 8 Minuten grillen, sie sollen braun und knusprig sein.

3 Als Beilage Folien-Kartoffeln oder Weißbrot und einen knackigen Salat servieren.